



賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



長者肌力訓練的重要性

肌力訓練包括負重及不負重的運動，持續進行肌力訓練可減少肌肉流失、增加肌肉體積及令肌肉變得結實、改善肌肉纖維，亦會刺激神經，令肌肉收縮時能發出更大的力量，亦有更好耐力。負重可以是以自己的體重或外物的重量，例如掌上壓、仰臥起坐、半蹲和上樓梯等動作，就是自身體重作為肌肉的阻力；而輔助外物包括器械訓練、啞鈴、橡筋帶和有阻力的健身單車等。非負重的肌力訓練，例如游泳或水中健體則利用水的阻力去達到訓練目的。

長者的回復能力比較慢，不適宜每天進行肌力運動，最好隔天進行。首先重點鍛煉大肌肉，即大腿肌肉、小腿肌肉、臀部肌肉等，對預防跌倒受傷很有幫助。上肢的肌力訓練包括牆邊掌上壓、利用啞鈴和橡筋帶的訓練等。下肢訓練除了行山、太極、健康舞或健體操等綜合訓練外，上樓梯、上斜坡、半蹲運動、弓步運動或連續從坐立再站起等動作，都可達到鍛煉下肢肌肉的目的。一些徒手訓練例如長者在公園利用自己體重在單槓設施作負重練習，都可以訓練到肌力。姿勢訓練主要包括鍛煉背肌及核心肌肉，長者站得挺直可以減低因骨質疏鬆引致脊柱壓逼性骨折的風險，避免寒背。

資料來源：<http://hd.stheadline.com/life/living/20170509/131334/>



活動推介



| 活動 | 日期及時間 | 地點 | 對象 | 名額 | 費用 | 內容 | 負責職員 |
|-----------|---|---------|------|-------------|-----------|---|-------|
| 物理治療服務 | 2018年2月8、15、22日 (逢星期四) 上午9:00-下午1:30 (2月1日為歲晚敬老日， 服務暫停一次) | 中心活動室 | 中心會員 | 20名 (每次) | 每次 40元 | 由物理治療師提供物理治療及痛症諮詢服務 * 需備有註冊西醫轉介信 | 陳思穎姑娘 |
| 喜氣迎新春 | 2018年2月13日 (星期二) 下午2:00-3:30 | 中心活動室 | 中心會員 | 60名 | 10元 | 慶祝新年、 長者競技遊戲、 合時糖水 | 陳思穎姑娘 |
| 痛症管理有辦法小組 | 2018年3月2、9、16及 23日 (星期五) 下午2:00-3:00 | 延展中心活動室 | 中心會員 | 10名 | 免費 | 由工作人員帶領參加者 學習如何舒緩 疼痛問題 | 陳思穎姑娘 |

捐助機構：



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

計劃主任：陳思穎姑娘、魏漢輝先生